

**PENGARUH PENYULUHAN PERAWATAN DIRI SAAT
MENSTRUASI DENGAN MEDIA GAMBAR
TERHADAP PERILAKU SISWI KELAS
VII SMP NEGERI 3 GAMPING**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Meika Jaya Rochkmana
201510104315**



**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PENYULUHAN PERAWATAN DIRI SAAT
MENSTRUASI DENGAN MEDIA GAMBAR
TERHADAP PERILAKU SISWI KELAS
VII SMP NEGERI 3 GAMPING**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:
Meika Jaya Rochkmana
201510104315



Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Dipublikasikan
pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing
Tanggal
Tanda Tangan

: Anjarwati, S.SiT., MPH

: 17-8-2016

: 

PENGARUH PENYULUHAN PERAWATAN DIRI SAAT MENSTRUASI DENGAN MEDIA GAMBAR TERHADAP PERILAKU SISWI KELAS VII SMP NEGERI 3 GAMPING¹

Meika Jaya Rochkmana², Anjarwati³

INTISARI

Latar belakang: Remaja putri kurang memperhatikan dirinya pada saat menstruasi sehingga muncul gejala-gejala yang kompleks seperti anemia, Infeksi Saluran Kemih (ISK), Human Papilloma Virus (HPV), dismenorea, keputihan. Kurangnya pengetahuan seorang wanita dalam menjaga diri saat menstruasi sehingga remaja perlu diberikan informasi mengenai cara perawatan diri saat menstruasi. Cara yang dapat digunakan dengan memberikan penyuluhan tentang perawatan diri saat menstruasi. Keunggulan media gambar ini yaitu dapat memperjelas suatu permasalahannya dengan melihat gambar yang jelas dan sesuai dengan pokok bahasan.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan perawatan diri saat menstruasi dengan media gambar terhadap perilaku siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Gamping 2016.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest and posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII sebanyak 82 siswi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Alat pengumpulan data adalah kuesioner tertutup. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil: Hasil dari penelitian ini sebagian besar responden berumur 13 tahun. Diketahui sebelum diberikan penyuluhan tentang perawatan diri saat menstruasi 16 siswi (19,5%) berperilaku baik, 26 siswi (31,7%) berperilaku cukup, 40 siswi (48,8%) berperilaku kurang. Setelah dilakukan penyuluhan 38 siswi (46,3%) berperilaku cukup dan 44 siswi (53,7%) berperilaku baik. Nilai *p-value* 0,000.

Simpulan dan Saran: Ada pengaruh penyuluhan perawatan diri saat menstruasi dengan media gambar terhadap perilaku siswi kelas VII SMP Negeri 3 Gamping Tahun 2016. Diharapkan dapat menjadikan penyuluhan dengan media gambar sebagai upaya meningkatkan perilaku siswi kelas VII SMP Negeri 3 Gamping

Kata Kunci : Penyuluhan, Perawatan diri saat menstruasi, Media gambar, Perilaku
Kepustakaan : 28 buku (2006-2012), 3 skripsi, 2 Website, 9 jurnal
Jumlah Halaman : i-xii halaman, 64 halaman, 5 tabel, 4 gambar, 15 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF MENSTRUAL PERSONAL HYGIENE COUNSELING USING PICTURE MEDIA TO THE BEHAVIOR OF FEMALE STUDENTS GRADE VII JUNIOR HIGH SCHOOL 3 GAMPING¹

Meika Jaya Rochkmana², Anjarwati³

ABSTRACT

Background: Female teenagers have less hygiene attention when they have menstruation, so there will be complex symptoms like anemia, urinary tract infection, Human Papilloma Virus (HPV), dysmenorrhea, and leukorrhea. Since most teenagers have low knowledge of personal hygiene, information related to how to keep personal hygiene during menstruation is needed. An effective way can be given by giving counseling about personal hygiene during menstruation. Picture media has benefit to clarify the problem by looking at clear image and suitable to the issues.

Objective: The study was conducted to analyze the effect of personal hygiene counseling during menstruation picture media to the behavior of female students grade VII Junior High School 3 Gamping in 2016.

Method: The study used quasi experimental method with one group pretest and posttest design. The populations of the study were all female students grade VII with 82 students. Sampling collecting method used total sampling technique. Closed questionnaire was used as data collecting instrument. Data analysis used Wilcoxon test.

Result: The result of the study showed that most of the respondents were 13 years old. It is known that before being given the counseling about personal hygiene during menstruation, 16 students (19,5%) had good behavior, 26 students (31,7%) had medium behavior, 40 students (46,3%) had bad behavior. After being given counseling, 38 students (46,3%) had medium behavior, and 44 students (53,7%) had good behavior. *P* value was 0,000.

Conclusion and Suggestion: There was effect of counseling about personal hygiene during menstruation with picture media to the behavior of grade VII students of Junior High School 3 Gamping in 2016. It is expected that the study can be a reference to make the counseling with picture media as a way to increase the behavior of grade VII students of Junior High School 3 Gamping.

Keywords : Counseling, Personal Hygiene During Menstruation, Picture Media, Behavior

References : 28 books (2006-2012), 3 theses, 2 websites, 9 journals

Page Numbers : i-xii pages, 64 pages, 5 tables, 4 figures, 15 appendices

¹Thesis Title

²Student of D IV Midwifery Program, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

³Lecturer of Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja yakni antara 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan disebut masa pubertas. Pada perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi (Rohan & Siyoto, 2013). Berdasarkan data statistik Indonesia tahun 2010 dari 43.3 juta jiwa remaja perempuan yang berusia 15 – 24 tahun berperilaku tidak sehat seperti disaat mengalami menstruasi mengganti pembalut harus menunggu penuh. Angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di dunia adalah pada usia remaja (35%-42%) dan dewasa remaja (27%-33%). Prevalensi ISR pada remaja di dunia tahun 2006 yaitu : kandidiasis (25%-50%), vaginosis bakterial (20%-40%), dan trikomoniasis (5%-15%). Diantara negara-negara di Asia Tenggara, wanita Indonesia lebih rentan mengalami ISR yang dipicu iklim Indonesia yang panas dan lembab (Maghfiroh, 2010).

Angka kejadian nyeri menstruasi (Dismenore) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami Dismenore. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh Dismenore. Angka kejadian (prevalensi) Dismenore berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif (Proverawati & Misaroh, 2009). Angka anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Angka prevalensi anemia di Indonesia, yaitu pada remaja wanita sebesar 26,50%.

Kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Penyebabnya, antara lain: kurangnya konsumsi Fe saat menstruasi, Vitamin C, dan lamanya menstruasi (Burner, 2012). Perilaku lain yang kurang dari perawatan diri saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut. Beberapa penyakit yang mudah hinggap pada wanita adalah terjangkitnya infeksi jamur dan bakteri. Kondisi tersebut biasanya terjadi pada saat wanita dalam masa menstruasi. Salah satu penyebabnya yaitu bakteri yang berkembang pada pembalut. Hal itu membuktikan bahwa perawatan diri saat menstruasi sangat penting (Andira, 2010).

Permasalahan yang dihadapi remaja membutuhkan banyak perhatian dari banyak pihak. Berdasarkan hasil dari *Internasional Conference On Population and Development* (ICPD) mendorong pemerintah dan LSM untuk mengembangkan program yang tanggap terhadap permasalahan remaja. Pemerintah mengembangkan dan mengimplementasikan Program Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR). Penyempurnaan kebijakan dan strategi nasional tentang KRR remaja tidak hanya diberi akses terhadap pelayanan kesehatan melainkan diberikan pelayanan informasi (Yayasan Pendidikan Kesehatan Perempuan BD 307, 2006).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 tahun 2014 tentang kesehatan reproduksi. Disebutkan dalam pasal 1 pelayanan kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan yang ditunjukkan kepada remaja dalam rangka menjaga kesehatan reproduksi.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 26 Januari 2016, populasi perempuan kelas VII di SMP Negeri 3 Gamping sebanyak 82 siswi, umur mereka rata-rata 13 tahun. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru BK didapatkan kelas VII belum pernah mendapatkan informasi tentang perawatan diri saat menstruasi dari pihak sekolah. Pada saat melakukan wawancara pada 10 siswi yang sudah menstruasi didapatkan hasil 4 siswi mengatakan sudah mengerti bagaimana merawat diri saat menstruasi seperti mengganti pembalut 4 kali sehari, cebok dari depan vagina sampai

ke belakang, mengeringkan daerah kemaluan setiap kali buang air kecil maupun besar, mengkonsumsi tablet penambah darah, makan teratur. Sedangkan 6 anak lainnya tidak mengetahui bagaimana cara merawat diri, hanya mengganti pembalut 2 kali sehari, makannya tidak teratur dan tidak pernah mengkonsumsi tablet penambah darah sehingga sering pusing dan lemas.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu “Adakah pengaruh penyuluhan perawatan diri saat menstruasi dengan media gambar terhadap perilaku siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Gamping 2016?”.

TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan perawatan diri saat menstruasi dengan media gambar terhadap perilaku siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Gamping 2016

2. Tujuan Khusus

- Mengetahui perilaku siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Gamping 2016 saat menstruasi sebelum diberikan penyuluhan perawatan diri saat menstruasi dengan media gambar
- Mengetahui perilaku siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Gamping 2016 saat menstruasi sesudah diberikan penyuluhan perawatan diri saat menstruasi dengan media gambar

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperiment* dengan *one group pretest posttest design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah responden 82 orang. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengolahan data menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

Uji validitas dilakukan pada siswi yang mempunyai karakteristik yang hampir sama dengan responden yang dilakukan diluar tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 2 Gamping sebanyak 20 responden. Uji validitas ini dilakukan dengan menggunakan uji *Product Moment*. Setelah mengukur validitas maka perlu mengukur reliabilitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

- Karakteristik Responden
 - Umur Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
1	12	6	7,3
2	13	55	65,9
3	14	21	26,8
	Total	82	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur, sebagian besar adalah responden berumur 13 tahun yaitu sebanyak 54 siswi (65,9%) sedangkan yang terkecil adalah responden berumur 12 tahun sebanyak 6 siswi (7,3%).

2. Analisis Univariat

Tabel 4.2 Sebelum Dilakukan Penyuluhan

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Baik	16	19,5%
2	Cukup	26	31,7%
3	Kurang	40	48,8%
	Jumlah	82	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa perilaku perawatan diri saat menstruasi sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar masih kurang yaitu sebanyak 40 siswi (48,8%) sedangkan terkecil adalah baik yaitu 16 siswi (19,5%).

Tabel 4.3 Setelah Dilakukan Penyuluhan

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Baik	44	53,7%
2	Cukup	38	46,3%
3	Kurang	0	0 %
	Jumlah	82	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa perilaku perawatan diri saat menstruasi setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar dalam kategori baik yaitu sebanyak 44 siswi (53,7%) sedangkan terkecil dalam kategori kurang yaitu 0 siswi (0%).

3. Analisis Bivariat

Uji bivariat yang akan digunakan ditentukan berdasarkan hasil uji normalitas pada distribusi data hasil penelitian. Hasil distribusi data pada penelitian ini adalah tidak normal dengan nilai p 0,000 untuk *pretest* dan p 0,001 untuk *posttest* sehingga nilai $p < 0,05$. Selain hasil uji normalitas berdistribusi tidak normal, skala data penelitian yang digunakan yaitu skala ordinal. Sehingga uji bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*.

Tabel 4.4 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Perilaku

Keterangan	Z Score	P Value
<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	-6,282	0,000

Dalam tabel tersebut didapatkan data bahwa $p = 0,000$. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan secara statistik pada siswi tentang perilaku perawatan diri saat menstruasi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMP Negeri 3 Gamping.

B. Pembahasan

1. Perilaku sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

Perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktifitas manusia, baik yang diamati secara langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2007). Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan sebagian responden menunjukkan perilaku kurang terhadap perawatan diri saat menstruasi yaitu 40 siswi (48,8%).

Perilaku seseorang atau masyarakat tentang kesehatan ditentukan oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, dan sebagainya dari orang tua atau masyarakat yang bersangkutan. Disamping itu ketersediaan fasilitas, sikap, dan perilaku para petugas kesehatan terhadap kesehatan juga akan mendukung dan memperkuat terbentuknya perilaku (Notoatmodjo, 2007). Pada saat dilakukan *pretest* responden banyak yang berperilaku kurang terhadap perawatan diri saat menstruasi. Responden yang menunjukkan perilaku kurang terhadap perawatan diri memberikan indikasi bahwa responden memang tidak pernah diberikan pengetahuan dalam perawatan dirinya saat menstruasi. Informasi dari pihak sekolah memang tidak pernah diadakan penyuluhan ataupun sosialisasi mengenai perawatan diri saat menstruasi. Responden yang menunjukkan perilaku kurang terhadap perawatan diri dapat disebabkan karena belum mengetahui dampak yang ditimbulkan dari perilaku perawatan diri saat menstruasi. Responden yang belum mengetahui tentang perawatan diri memungkinkan untuk berperilaku kurang pada saat menstruasi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Faridatul Nafia (2008) bahwa siswa yang berpengetahuan tinggi akan cenderung berperilaku baik, sebaiknya siswi yang berpengetahuan rendah tentang kesehatan reproduksi mempunyai kemungkinan untuk berperilaku buruk terhadap perawatan diri pada saat menstruasi.

Hasil sesudah dilakukan penyuluhan sebagian besar dalam kategori baik yaitu 44 siswi (53,7%). Perawatan diri saat menstruasi menunjukkan adanya intervensi yang diberikan dapat memberikan perubahan perilaku saat menstruasi. Dari intervensi yang diberikan para siswi tersebut menjadi tahu manfaat dan tujuan dari perawatan diri saat menstruasi yang benar. Peningkatan pengetahuan tersebut berdampak positif pada perbaikan perilaku siswi dalam perawatan diri pada saat menstruasi.

2. Pengaruh penyuluhan perawatan diri saat menstruasi terhadap perilaku siswi

Berdasarkan hasil analisis dengan *Uji Wilcoxon* dengan nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan perawatan diri saat menstruasi dengan media gambar terhadap perilaku siswi kelas VII SMP Negeri 3 Gamping 2016. Adanya perubahan perilaku responden terhadap perilaku perawatan diri saat menstruasi setelah diberikan penyuluhan memberikan indikasi bahwa responden memiliki kesadaran yang baik untuk menghindari dampak negatif dari perilaku perawatan diri saat menstruasi yang buruk. Penyuluhan ini merupakan upaya preventif untuk menuju reproduksi sehat yang dimulai pada usia remaja. remaja ini dipersiapkan untuk mencapai reproduksi yang sehat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nannyk Widyaningrum (2015) bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan perilaku *personal hygiene* terhadap perilaku siswi MTs Negeri Gubuk Rubuh Sleman Tahun 2015. Perilaku sehat (*healty behavior*) yaitu perilaku orang yang sehat agar tetap sehat dan meningkat mencakup perilaku (*overt dan covert behavior*) dalam mencegah atau menghindari dari penyakit dan penyebab penyakit atau penyebab masalah kesehatan (perilaku *preventif*). Perilaku dalam mengupayakan meningkatkan kesehatan (perilaku *promotif*) (Notoatmodjo, 2010). Maxwell Maltz seperti yang disitasi oleh Elfiky (2009) berpendapat bahwa langkah perubahan perilaku terdiri atas tiga tahap. Ketiga tahapan tersebut dibutuhkan waktu minimal 21 hari. Tujuh hari pertama adalah tahapan menanamkan pengetahuan untuk mempengaruhi pola pikir. Tujuh hari kedua adalah tahapan internalisasi untuk menjadikan suatu perilaku yang telah diketahui sebagai pola sikap atau kebiasaan. Tujuh hari terakhir merupakan tahapan untuk mengubah pola sikap menjadi budaya baru.

Dari hasil penyuluhan dengan seluruh responden di dapatkan informasi bahwasannya rasa ingin tahu dan informasi yang kurang dapat menimbulkan perilaku perawatan diri saat menstruasi yang buruk pada remaja, selama ini tidak pernah diselenggarakan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi khususnya perawatan diri pada saat menstruasi. Selain itu pihak sekolah juga belum pernah mengadakan kerja sama dengan instansi kesehatan seperti puskesmas atau tenaga kesehatan lainnya dalam memberikan layanan kesehatan di sekolah termasuk penyuluhan kesehatan. Selain itu pada mata pelajaran biologi tidak pernah disinggung mengenai bagaimana perawatan diri pada saat menstruasi sehingga siswi tidak mengetahui secara jelas.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh penyuluhan perawatan diri saat menstruasi dengan media gambar terhadap perilaku siswi kelas VII SMP Negeri 3 Gamping dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Perilaku perawatan diri saat menstruasi sebelum dilakukan penyuluhan di dapatkan mayoritas perilaku responden dalam kategori kurang sebanyak 40 siswi (48,8%)
2. Perilaku perawatan diri saat menstruasi setelah dilakukan penyuluhan di dapatkan mayoritas perilaku responden dalam kategori baik sebanyak 44 siswi (53,7%)
3. Terdapat pengaruh penyuluhan perawatan diri saat menstruasi dengan media gambar terhadap perilaku siswi kelas VII SMP Negeri 3 Gamping tahun 2016 dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < \alpha = 0,05$

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswi kelas VII SMP Negeri 3 Gamping
Hendaknya bisa mengubah perilaku – perilaku yang kurang baik saat menstruasi dengan cara mengganti pembalut dalam sehari saat menstruasi paling sedikit 3-4 kali sehari terutama lembab pada vagina, mengkonsumsi tablet Fe atau penambah darah pada saat menstruasi anemia pada remaja,

mencukur rambut kemaluan setelah menstruasi, olahraga sebaiknya dilakukan rutin. Siswi dapat meningkatkan pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi sehingga dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, dapat mencari sumber informasi lain melalui media cetak maupun elektronik

2. Bagi guru SMP Negeri 3 Gamping

Dapat lebih mengintensifkan pemberian materi kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang perilaku yang baik dan benar saat menstruasi di sela-sela jam pelajaran dan waktu bimbingan siswi, bekerjasama dengan Puskesmas untuk program kesehatan remaja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebaiknya untuk peneliti selanjutnya agar lebih bisa memilih waktu yang tepat dalam melakukan penelitian, dan lebih bisa mengelola ruang kelas atau situasi saat penelitian agar berjalan dengan baik sesuai dengan yang diinginkan dan media atau instrumen yang digunakan harus lebih jelas.

DAFTAR PUSTAKA

Andira, Dita. 2010. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*, A⁺ Plus Books, Yogyakarta

Burner. 2012. *Faktor – faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*

Magfiroh. 2010. Hubungan Pengetahuan dan Sikap remaja Putri terhadap Kejadian Flour Albus di SMA 11 Jepara

Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 tahun 2014 tentang kesehatan reproduksi. <http://www.hukumonline.com/pusatdata/downloadfile/lt53e1f64231cc8/parent/lt53e1f5cc0e251>. diakses tanggal 30 januari 2016

Proverawati & Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Mendika.

Rohan, H.H & Siyoto, S. 2013. *Buku ajar kesehatan reproduksi*. Nuha medika, Yogyakarta.

Yayasan Pendidikan Perempuan. 2006. *Kesehatan Reproduksi BD 207*. Depkes RI dan IBI, Jakarta